

**Løb dig glad og sund.**

**Få pulsen op og nyd vores dejlige natur.**

**I et ABS fællesskab.**

Så er det **NU** – bind løbeskoene og kom i gang med at løbe igen!

ABS tilbyder motionsløb i naturen. Vi løber 2 x om ugen, **tirsdage og søndage kl. 9.00 fra Idrætscenteret, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød**. Begge dage kan der vælges ruter fra ca. 5 km. til ca. 10 km., motionsløbene foregår udendørs i **al** slags vejr og begynder med lidt fælles opvarmning. Efter opvarmningen løber vi i eget tempo den samme rute, hvor de hurtige kan løbe ekstra sløjfer og samle op på flokken.

Da vi bor i et naturskønt område, er der rig mulighed for at variere ruterne afhængig af vejr og årstid.

**Yderlige oplysninger hos Lone Tøttrup, 23 39 07 81,**

**Mail: [toettrup.lone@gmail.com](mailto:toettrup.lone@gmail.com)**

